

**CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO**

**MATHEUS DIAS XAVIER
RODRIGO HEISENBERG SILVA
COSTA**

**EDUCAÇÃO FÍSICA E A SUA CONTRIBUIÇÃO PARA A
PREVENÇÃO DO SEDENTARISMO**

**RECIFE
2023**

**MATHEUS DIAS XAVIER
RODRIGO HEISENBERG SILVA COSTA**

**EDUCAÇÃO FÍSICA E A SUA CONTRIBUIÇÃO PARA A
PREVENÇÃO DO SEDENTARISMO**

Artigo apresentado como requisito para
conclusão do curso de graduação em
Educação Física (Bacharelado)

**RECIFE
2023**

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

O artigo **EDUCAÇÃO FÍSICA E SUA A CONTRIBUIÇÃO PARA A PREVENÇÃO DO SEDENTARISMO**

Elaborado por _____,
sendo julgado pelos membros da Comissão Examinadora e aprovado com nota
média de _____.

Data: _____ de _____ de _____.

Prof. NOME COMPLETO DO ORIENTADOR

Instituição de trabalho do professor acima

BANCA EXAMINADORA:

Prof. NOME

Instituição de trabalho do professor acima

Prof. NOME

Instituição de trabalho do professor acima

EDUCAÇÃO FÍSICA E SUA A CONTRIBUIÇÃO PARA A PREVENÇÃO DO SEDENTARISMO

Autor(es):

Matheus Dias Xavier

Rodrigo Heisenberg Silva Costa

Orientador(a): Adelmo Andrade

RESUMO

Ao longo dos anos, o sedentarismo tem causado uma grande preocupação para a saúde pública, pois ele vem se mostrando como um dos principais fatores de risco que influenciam o aparecimento de doenças crônicas. Com isto, o objetivo deste projeto de pesquisa é o de avaliar a contribuição da educação física para prevenir e reduzir o quantitativo de casos de sedentarismo. Sendo assim, o nosso estudo teve como objetivo avaliar, através de uma revisão bibliográfica, usando bases de dados eletrônicos como google acadêmico, bireme, scielo e revistas eletrônicas, o quantitativo de contribuições da educação física escolar para a prática regular do exercício físico. Concluímos então, que a atividade física regular e permanente garante a promoção da qualidade de vida e saúde, ao qual deve ser inicialmente bem estimulada para a consolidação de um novo hábito de vida saudável para o indivíduo.

Palavras chave: Educação Física, Exercício Físico, Sedentarismo.

ABSTRACT

Over the years, a sedentary lifestyle has caused great concern for public health, as it has been shown to be one of the main risk factors that influence the onset of chronic diseases. With this, the objective of this research project is to evaluate the contribution of physical education to prevent and reduce the number of cases of sedentary lifestyle. Thus, our study aimed to evaluate, through a bibliographic review, using electronic databases such as google academic, bireme, scielo and electronic journals, the quantitative contributions of school physical education for the regular practice of physical exercise. We conclude then that regular and permanent physical activity guarantees the promotion of quality of life and health, which must be initially well stimulated for the consolidation of a new healthy life habit for the individual.

Key words: Physical Education, Physical Exercise, Sedentarism.

1. INTRODUÇÃO

O sedentarismo é um problema de saúde pública, de maior prevalência na população mundial (INFORMES, 2002), que foi gerado a partir das enormes mudanças que ocorreram no modo de vida das pessoas, sendo um fator agregador de doenças. Os problemas cardiovasculares, obesidade, hipertensão, diabetes e as doenças crônicas degenerativas apresentam um alto índice entre as mortalidades e as incapacidades mundiais (DOENÇAS, 2003). Sabe-se que umas das formas mais eficazes e que prediz menos custos de tratar e prevenir essas doenças é a prática de atividade física orientada, que possibilita ao profissional de Educação Física atuar nos PSF – Programa Saúde da Família. A contribuição da atividade física é de extrema importância, pois é capaz de promover coletivamente ações de promoção da saúde.

Segundo o American College Sports Of Medicine (ACSM) é recomendado que sejam realizados de 30 minutos ou mais, pelo menos três dias por semana de atividade física para se ter um estilo de vida ativa. Em contrapartida, níveis abaixo de atividade física significam indivíduos que apresentam comportamentos sedentários (LIMA et. al, 2014). A diminuição ou falta de atividade física realizada caracteriza-se como sedentarismo segundo a literatura científica.

O termo sedentário está ligado a “aquele que está quase sempre sentado que não se movimenta” (FRAGA, 2006). Afirma também que a inatividade é consequência de uma cultura moderna e que os indivíduos que pertencem a esta cultura absorvem os malefícios desses hábitos que certamente impõe que o sedentarismo é uma “ameaça invisível, inaudível que custa caro, incapacita e mata” (CELAFISCS, 2002).

Por este meio, foi identificado que o nível do exercício físico e sua ativação despencou com o avanço da idade, segundo dados da Associação Brasileira para o estudo da obesidade e da síndrome metabólica (ABESO) feita pelo IBGE em 2015. Foram obtidos os seguintes dados da pesquisa nacional de saúde (PNS, 2015) mostrando que 58,2% das mulheres e 55,6% dos homens da população brasileira exercitam-se abaixo das condições recomendadas ou não praticam exercícios físicos, foi observado também neste estudo que as populações menos orientadas, com níveis de escolaridade inferiores praticavam menos exercícios físicos, em contrapartida com indivíduos com maior grau de escolaridade (ABESO Apud BRASIL, 2015).

Foi avaliado por Monego e Jardim (2005), numa pesquisa para adquirir percentuais do público infantil, em escolas do estado de Goiás, revelou a preferência por atividades sedentárias, nas horas de lazer e recreação, em 37% dos alunos e 56,3% deles praticavam atividades com gasto energético inferiores.

Uma grande preocupação na saúde pública atualmente é a inércia física, foi descoberto que ela é um enorme incentivo para o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis, podendo citar doenças cardíacas, diabetes, doenças coronárias, obesidade, sobrepondo-se a outros fatores de risco como tabagismo e hipertensão arterial (MARCHESINI Apud BRASIL 2017).

Por outro lado, o exercício físico praticado regularmente reduz significativamente o risco de morte por doenças crônicas não transmissíveis, colaborando para o controle da pressão arterial, e do colesterol, preservação do peso corporal, podendo também reduzir os sintomas decorrentes de distúrbios psicológicos como a ansiedade e depressão (MCARDLE et al., 2011). Levando em consideração que hábitos saudáveis são plantados desde a infância, é imprescindível que a intervenção aconteça nesta fase da vida, através do meio familiar e do ambiente escolar (FERREIRA, 2011).

O exercício físico praticado regularmente possibilita aos indivíduos diversas melhorias tanto para a saúde física quanto psicológica (MCARDLE et al., 2011), é fundamental ser estimulada na infância, todavia é nessa fase que são desenvolvidos hábitos que serão manifestados por toda vida (FERREIRA, 2001). O que tem ajudado para um aumento de distúrbios metabólicos como a obesidade e outras morbidades crônicas é que muitos conhecem os benefícios advindos de um estilo de vida ativo, porém escolhem nas horas de lazer por programas sedentários.

Buscamos mostrar a importância da educação física nesta pesquisa de conclusão de curso. Ponderando a importância do ambiente familiar e escolar para a formação do indivíduo crítico, produtivo e pensante, podendo ser alguém inovador de seu cotidiano. Na educação física, um dos objetivos é incentivar a reflexão da importância do exercício físico regular para a saúde, formando adultos mais ativos e assim resultando em uma melhor qualidade de vida.

Assim sendo, este projeto expõe como indagação, de qual maneira a educação física promove a redução do sedentarismo? Com isto, nosso propósito é o de avaliar as contribuições da prevenção do sedentarismo e também analisar e atenuar o auxílio da educação física para a prevenção do sedentarismo.

2.OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

- Esclarecer como a atividade física contribui para que a sociedade evite hábitos sedentários, para obter uma melhor qualidade de vida.

2.2. Objetivos Específicos

- Indicar quais são os prejuízos advindos do sedentarismo para a saúde/
- Indicar a causa desse hábito sedentário, verificar se uma vida mais ativa do indivíduo pode de alguma forma amenizar este problema/
- Identificar o estilo de vida nos anos iniciais da criança na perspectiva da educação física infantil.

3. JUSTIFICATIVA

A importância deste estudo é o de apresentar aos profissionais de educação física que atuam com o público em geral sobre os benefícios da atividade física, seja na musculação, corrida, natação, dança entre outras modalidades, assim como a recomendação mínima de atividade física para se ter um indivíduo com o estilo de vida ativo. Outro assunto bem comum e também abordado aqui é sobre a educação física escolar e o sedentarismo ao qual acreditamos que muito deve ser feito para que o número de pessoas inativas regreda devido aos danos à saúde.

4.DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O projeto recente de estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, que mencionado por Thomas e Nelson (2002), tipo de pesquisa que realiza uma apuração recente sobre um produto científico num tópico particular. Envolve análise, avaliação e inserção da literatura publicada.

A procura foi feita através de algumas revistas eletrônicas, como a Revista digital Buenos Aires, Revista brasileira de educação e esporte, Revista brasileira de educação física. Também, por meio das bases de dados eletrônicos como Google Acadêmico, Bireme e Scielo. Nas buscas consecutivos descritores em língua portuguesa serão classificados: Atividade Física, Sedentarismo, educação física escolar.

Foi desenvolvida a procura por palavras-chave/termos através do DeCS (Descritores em Ciência da Saúde), do MeSH (Medial Subject Heading), do portal da U.S, Biblioteca Nacional de Medicina (BNM) e a partir da base de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS).

Realizaram-se uma combinação dos descritores e termos para o rastreio das publicações, utilizando os operadores Lógicos AND, OR e NOT. Complementarmente, livros, trabalhos acadêmicos foram reexaminados como possíveis referências bibliográficas.

Posteriormente, com a revisão do material bibliográfico, foram designados os livros, artigos científicos, trabalhos acadêmicos de maior importância para o resultado almejado, que atendessem aos critérios de inclusão: divulgados no anos de 2002 a 2018, na língua portuguesa, tendo ligação com artigos que avaliassem ao menos uma das finalizações relacionadas à importância da educação física no confronto ao Sedentarismo. Acerca dos critérios de eliminação, foram descartados artigos que não haviam como princípio o sedentarismo, e artigos indisponíveis nas bases de dados.

5. REFERENCIAL TEÓRICO

• REFERENCIAL I

A importância da educação física nos anos de formação e desenvolvimento das crianças

Entende-se que a fase dos anos iniciais de zero a seis anos de idade como um momento do desenvolvimento da criança que oferece incentivos para que o educador atue neste contexto da educação física infantil, havendo a percepção de que suas ações têm consequências até nos momentos sucessivos a este período, estando mais sujeito a atitudes que possam estabelecer de forma prolongada seu comportamento em relação ao meio (VOKOI e PEDROZA, 2005).

A principal ferramenta da Educação Física é o movimento, que a partir da interação do ser humano segue-se o desenvolvimento entre a emoção, a motricidade e o pensamento com os instrumentos que o profissional dessa área possui e assim este desenvolvimento ocorre de forma prazerosa (Rego 1995,p.81).

Através de jogos e brincadeiras utilizados intencionalmente para estimular a imaginação e a criatividade, alguns impulsos são dados e os processos de desenvolvimento dos indivíduos são fornecidos pela Educação Física, como também o relacionado processo tem ligação direta com o ambiente sociocultural , não sendo ofertado o desenvolvimento real sem o apoio de outros indivíduos de mesma espécie. Assim sendo, particularmente o papel da Educação Física é fundamental no aprendizado e por conseguinte no desenvolvimento dos indivíduos, desde que se estabeleçam situações desafiadoras para seus praticantes (SOARES et al.,1996).

Para uma contribuição significativa na formação integral deve ser estimulada de forma pedagógica cuidando dos aspectos intelectuais, físicos e sociais da criança durante a educação infantil. Como diz a Lei de Diretrizes e Bases da Educação – LDB “ A Educação Infantil” – primeira etapa da Educação Básica – tem como finalidade o desenvolvimento integral da criança até os seus seis anos de idade, em seus aspectos físicos, psicológicos, intelectual e social. (LDB, 9394/96)”.

Muito mais que hábitos alimentares o sedentarismo é uma grande problemática. Sem exercício e sem movimento, o corpo tende a atrofiar, inflamar, ficar doente entre outros pontos negativos. A recomendação deveria vir da educação física, porém temos aí uma dificuldade onde na maioria das vezes as aulas de educação física são tratadas como momentos de lazer, esportes, jogos, recreação e dança entre todas as idades, onde deveria ser vista como um momento de estudo de conceitos sobre os exercícios, o corpo e a saúde ligada a isso (PARENTE,2015).

- **REFERENCIAL II**

Sedentarismo em adolescentes

A atividade física na adolescência pode trazer diversos benefícios para o bem estar e saúde, além de melhorar a autoestima, relaxamento, promover o crescimento físico, gasto energético e também pode favorecer o desenvolvimento social (VIEIRA, PRIORE E FRISBERG, 2002).

Para Barros Neto (1997), a principal causa do aumento da incidência de várias doenças é o sedentarismo. Ansiedade, obesidade, diabetes, hipertensão, aumento do colesterol são alguns exemplos das doenças das quais o indivíduo inativo se expõe. O sedentarismo é considerado o principal fator de risco para a morte súbita, na maioria das vezes estando ligado direta ou indiretamente às causas ou agravamento da maior parte das doenças.

O sedentarismo não seleciona gênero ou faixa etária, e esta sendo cada vez mais frequente o índice de sedentarismo entre crianças e adolescentes, segundo estudos a falta de atividade física tem interferência direta sobre o aumento da obesidade na infância e adolescência, dessa forma uma alternativa de tratamento é o aumento do nível de atividade física (EPSTEIN, 1996).

- **REFENCIAL III**

O papel do professor de educação física no combate ao sedentarismo

Um dos principais papéis do professor de educação física é o de ascender o interesse do aluno. Consequentemente, tornando as tarefas mais estimulantes e desafiadoras, o professor tem que prestar atenção nos alunos menos habilidosos, menos interessados e excluídos, retornando os mesmos para a interação com outros alunos nas práticas em conjunto e estímulo nas tarefas individuais (SIMAS, 2012).

Seria de grande valia se todos os alunos soubessem sobre o funcionamento corporal, evoluíam conscientemente, de que o corpo necessita de exercícios físicos intensos no dia a dia. Consequentemente, saberiam que sem a prática do exercício por um certo intervalo de tempo, com objetivos específicos e intensidade, conduzem a desenvolver os corpos mais frágeis, com maior chance de adoecer e maior facilidade para o envelhecimento e ganho de peso (PARENTE, 2015).

Sabemos da importância que a prática do exercício físico fornecem uma vida saudável e evitam doenças. Contudo, os efeitos do sedentarismo não são questionados com a mesma intensidade. As aulas de educação física favorecem diretamente os alunos a entenderem quais os fatores de riscos a saúde existem, consequentes do sedentarismo. São diversos os benefícios do exercício físico, que a prática de exercícios vai de encontro a natureza humana (VARELLA, 2007).

Pontualmente, o maior desafio da educação física, está em acender o interesse dos praticantes para a prática do exercício físico. O que normalmente é visto, é que os adultos entendem sobre a importância da prática do exercício, porém, não o praticam. Por conseguinte, as crianças e adolescentes geralmente aproveitam as aulas, desenvolvem os exercícios propostos, mas não absorvem o conhecimento e a importância necessária para dar continuidade (VARELLA, 2007).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta recente análise é notório que o sedentarismo vem cada vez mais em evolução por vários fatores, entre eles, a desistência de diversos alunos nas aulas de educação física escolar, este quadro deve-se muito a modernização da tecnologia, onde procura-se por tarefas de índices energéticos inferiores, como a utilização de aparelhos eletrônicos, enfatizando a contribuição indireta dos pais que por diversas vezes evitam atividades de recreação e lazer por conta da violência urbana.

Os conteúdos de esportes, lutas, danças, jogos devem fazer parte de forma prazerosa e lúdica, ministrada nas aulas de educação física escolar de forma sistematizada, organizadas, agregando a participação de todos os alunos, dos menos aptos aos mais aptos de habilidades, mostrando igualdade e princípios para que assim tornarem-se indivíduos éticos e ativos na sociedade.

7. CRONOGRAMA

ETAPAS	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV/DEZ
Revisão de Literatura		X	X							
Elaboração do Projeto de Pesquisa		X	X							
Busca de artigos nas bases de dados		X	X							
Análise dos artigos inclusos		X	X							
Elaboração do artigo		X	X							
Entrega do artigo			X							
Avaliação do Processo				X						

8. ORÇAMENTO

MATERIAL	QUANTIDADE	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL
Notebool	1	R\$2.000,00	R\$2.000,00

9. REFERÊNCIAS

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais**, p.45, 2015. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro01.pdf>. Acesso em: 08. Mar. 2018.

BRASIL. **Programa Saúde na Escola**, 2017. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/expansao-da-rede-federal/194-secretarias-112877938/secad-educacao-continuada-223369541/14578-programa-saude-nas-escolas> > Acesso em: 08. Mar. 2018.

DIRETRIZES DO ACSM, Rio de Janeiro: Editora GEN 2014. Disponível em: <https://pt.slideshare.net?mobile?.marcelosilverazero1?diretrizes-acsm-para-prescricao-de-exercicios/> Acesso em: 10, mar, 2018.

FERREIRA.M.S. Aptidão física e saúde na educação física escolar: Ampliando o enfoque. **Revista Brasileira Ciência do Esporte**, V. 22, n. 2, p.41-54, 2011.

LIMA, D,F et.al, "Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades." **Revista Panamericana de Salud Pública** 36 p.164-170. 2014.

MACARDLE.W.D et al. fisiologia do exercício: Nutrição, energia e desempenho humano. **Grupo Editorial Nacional**, 7ª Ed., p.864. 2011.

MONEGO.E.T; JARDIM.P.C.B.V. Determinantes de risco para doenças cardiovasculares em escolares. **Arquivo brasileiro de cardiologia**. vol. 87, n.1, 2005.

CELAFISCS.E.D. Educação e cultura contemporânea: **articulações, provocadas e transgressões em novas paisagens**. Editora da ULBRA, p.28-31, 2002.

BARROS, Cristiano Lima Monteiro. **O profissional de Educação Física e a promoção da saúde: enfoque dos programas de saúde da família,(Junho 2010).**

Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd145/o-profissional-de-educacao-fisica-e-a-promocao-da-saude.html>.

Acesso em: 10 abr 2023.

A Importância da saúde física em combate ao sedentarismo,(Julho,2020).

Disponível em:

<https://aiocorretora.com.br/blog/a-importancia-da-saude-fisica-em-combate-ao-sedentarismo>.Acesso em: 10 abr 2023.